

# 日替わり定食 シュクメルリ

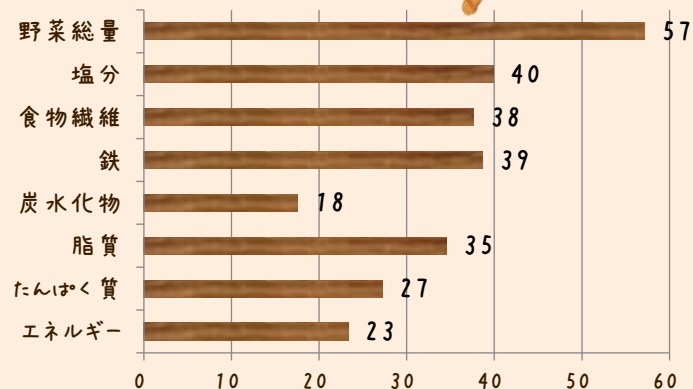
4月21日



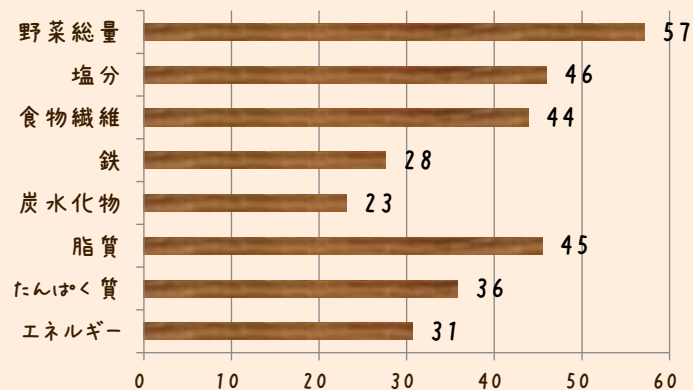
カロリー	629 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	200 g	総重量	735 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.9 mg
脂質	25.9 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	68.2 g	糖質	60.3 g
主菜)	シュクメルリ		350 kcal
副菜)	じゃがいもとベーコンのコリアンダー風味		73 kcal
副菜)	ほうれん草とくるみの和え物		41 kcal
汁物)	豆のコンソメスープ		25 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)



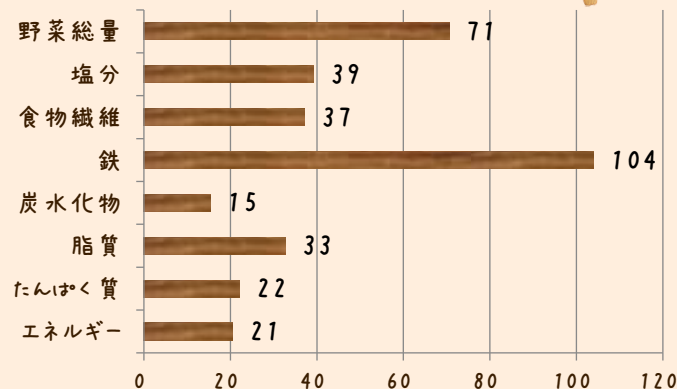
週替わり定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー

4月21日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 555 kcal 塩分量 2.94 g

野菜量 247 g 総重量 677 g

たんぱく質 25.4 g 鉄 3 mg

脂質 24.5 g 食物繊維 7.8 g

炭水化物 59.6 g 糖質 51.8 g

主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー 322 kcal

副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ 82 kcal

汁物) コンソメスープ 11 kcal

ご飯) 金芽米ごはん(100g) 140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

